



3º CONGRESSO DE  
QUALIDADE DE VIDA  
E SAÚDE NO TRABALHO  
DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE

# PROJETO MOVIMENTO SAÚDE

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL:

UMA INTERVENÇÃO NO NÍVEL DE ATIVIDADE  
FÍSICA NA POLÍCIA CIVIL DO RN

CLAYTON DANTAS PATRÍCIO - POLÍCIA CIVIL RN  
patriciomau.2@hotmail.com



**PROJETO  
MOVIMENTO SAÚDE  
&  
QUALIDADE DE VIDA**

# PROJETO MOVIMENTO SAÚDE



# OBJETIVO

Promover a valorização da força de trabalho da polícia civil na perspectiva da institucionalização de um projeto que ofereça melhoria da qualidade do serviço objetivos prestado à sociedade;

# JUSTIFICATIVA

- **AUSÊNCIA DE PROGRAMAS VOLTADOS PARA A SAÚDE;**
- **FALTA DE CONVÊNIOS EM CLUBES, ACADEMIAS E UNIVERSIDADES;**
- **SEDENTARISMO;**
- **ESTRESSE CAUSADO PELAS DEMANDAS E COBRANÇAS DAS ATIVIDADES OCUPACIONAIS;**
- **MOTIVAÇÃO PARA PRATICAR AS ATIVIDADES FÍSICAS EM GRUPO;**

# METODOLOGIA

## ➤ INSCRIÇÃO

- Teste ergométrico

## ➤ FREQUÊNCIA DA ATIVIDADE

- Duas vezes por semana (locais pré-estabelecidos)

## ➤ DURAÇÃO: 60 minutos

## ➤ PERÍODO: Março a dezembro

## ➤ ATIVIDADES:

- CAMINHADAS

- CORRIDA contínua e intervalada

- TREINO FUNCIONAL/HIIT

- Treinos extras: corridas, trilhas e eventos esportivos

\*PESQUISA DO PERFIL DO PC

# DIAGNÓSTICO DA PESQUISA

**OBJETIVO:** Avaliar o nível de atividade física dos policiais civis

**INSTRUMENTO:** IPAQ (Questionário internacional de atividade física-versão curta)

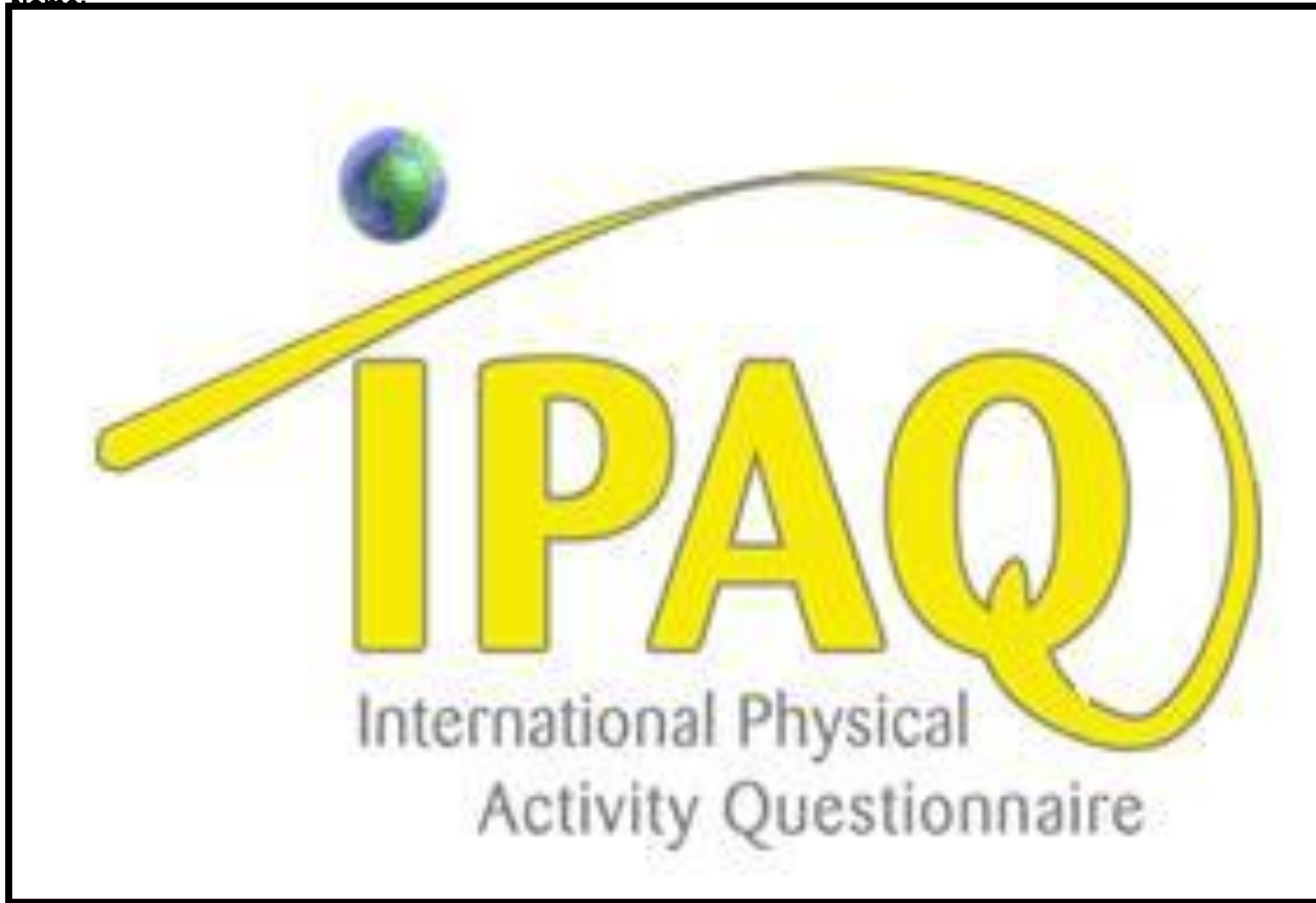
**PÚBLICO ALVO:** Policiais civis do quadro efetivo

**TOTAL DA AMOSTRA:** 105!!!

**UNIDADES:** DEGEPOL/Setor administrativo;  
COMPLEXO/Denarc/Defur/Dedepp/Deav;  
ACADEPOL; DEA; 5ª DP; DHPP; DEICOR;

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA  
VERSÃO CURTA

Nome:

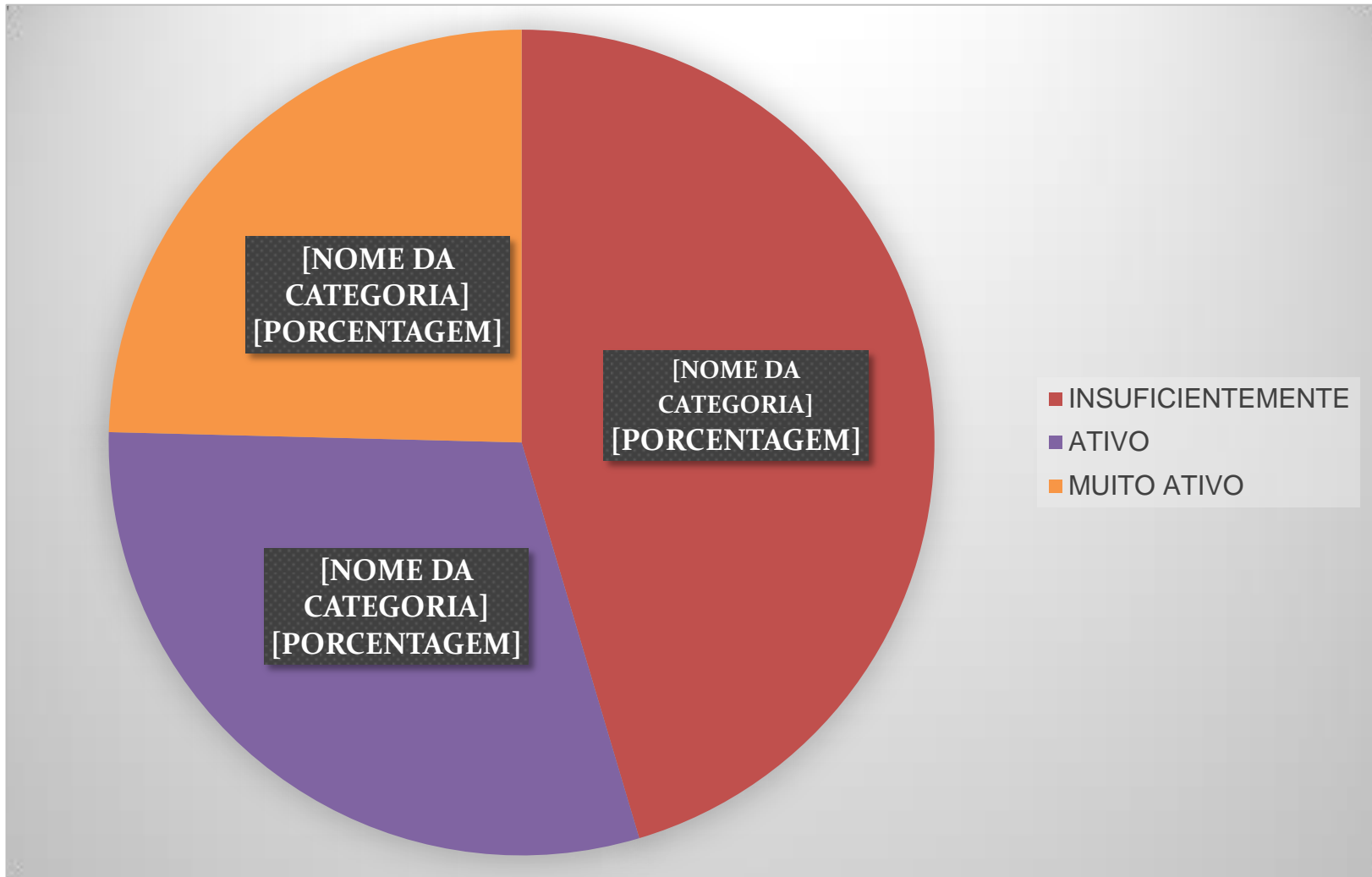


CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL – CELAFISCS -  
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL  
Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: [celafiscs@celafiscs.com.br](mailto:celafiscs@celafiscs.com.br)  
Home Page: [www.celafiscs.com.br](http://www.celafiscs.com.br) IPAQ Internacional: [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)





# QUADRO DE RESULTADOS (GRÁFICO)



# CONCLUSÃO

Pode-se constatar que o público analisado está **apenas em parte ativo fisicamente**, se faz necessário ampliar e motivar ainda mais nossos servidores para que ocorra a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida.